



via Barca II, 13/a Colfosco Tel. 0438.781240



Orario corsi 2018-2019

valido dal 10 Settembre al 7 Giugno 2019

ORE	LUNEDI	ORE	MARTEDI	ORE	MERCOLEDI	ORE	GIOVEDI	ORE	VENERDI
09:00	Ginnastica Dolce per le algie					09:00	Ginnastica Dolce per le algie		
10:00						10:00			
10:00	Pilates			10:00	Pilates	10:00	FUNCTIONAL TRAINING		
11:00				11:00		10:40			
		13:00	Pilates			13:00	Pilates		
		14:00				14:00			
15:00	Pilates			15:00	Pilates				
16:00				16:00					
17:00	POSTURAL PILATES					17:00	POSTURAL PILATES		
18:00						18:00			
18:20	ATLETIC SUPER PUMP			18:20	ATLETIC CROSS CARDIO	18:00	Pilates		
19:05		18:00	Pilates	18:30	Ginnastica posturale	19:05			
		19:00		19:15		19:00	ZUMBA		
19:05	ABDOMINAL CLASS	19:00	ATLETIC TEMPO STEP	19:15	ATLETIC SUPER PUMP	19:05	ABDOMINAL CLASS		
19:30				20:00		19:30			
19:30	WALK & RUN	19:45				19:30	Pilates		
20:15						20:30			
19:30	Pilates					19:30	WALK&RUN		
20:15	ATLETIC ROLL MASSAGE*					20:15			
20:45						20:30	Pilates		
20:30	Pilates					21:30			
21:30									

* DA OTTOBRE



via Barca II, 13/a Colfosco Tel. 0438.781240



Orario corsi 2018-2019

valido dal 10 Settembre al 7 Giugno 2019

ORE	LUNEDI	ORE	MARTEDI	ORE	MERCOLEDI	ORE	GIOVEDI	ORE	VENERDI
09:00	Ginnastica Dolce per le algie					09:00	Ginnastica Dolce per le algie		
10:00						10:00			
10:00	Pilates			10:00	Pilates	10:00	FUNCTIONAL TRAINING		
11:00				11:00		10:40			
		13:00	Pilates			13:00	Pilates		
		14:00				14:00			
15:00	Pilates			15:00	Pilates				
16:00				16:00					
17:00	POSTURAL PILATES					17:00	POSTURAL PILATES		
18:00						18:00			
18:20	ATLETIC SUPER PUMP			18:20	ATLETIC CROSS CARDIO	18:00	Pilates		
19:05		18:00	Pilates	18:30	Ginnastica posturale	19:05			
		19:00		19:15		19:00	ZUMBA		
19:05	ABDOMINAL CLASS	19:00	ATLETIC TEMPO STEP	19:15	ATLETIC SUPER PUMP	19:05	ABDOMINAL CLASS		
19:30				20:00		19:30			
19:30	WALK & RUN	19:45				19:30	Pilates		
20:15						20:30			
19:30	Pilates					19:30	WALK&RUN		
20:15	ATLETIC ROLL MASSAGE*					20:15			
20:45						20:30	Pilates		
20:30	Pilates					21:30			
21:30									

* DA OTTOBRE